TOSHIBA

エネルギーとエレクトロニクス
E&Eの東芝

東芝クッキングヒーター（家庭用）
〈ハイラジエントヒーター式〉

取扱説明書

ビルトインタイプ

形名
BHP-R46B
BHP-R36B

もくじ

まず知っていただきたいこと

使いかた

調理のポイントと料理例

長くご愛用いただくために

●このたびは東芝クッキングヒーターをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。そのあと大切に保存し、必要なときお読みください。
●保証書は必ず「お買い上げ日・お買い求め先名」などの記入を確かめて、お買求め先からお受け取りください。
●設置工事説明書を工事店または施工主から必ずお受けとりください。

安全上のご注意 必ずお守りください

●ここに示した注意事項は、安全に関する重大な内容を記載していますので必ず守ってください。
●表示と意味は次のようになっています。

 警告　誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

 注意　誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示します。

※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

■図記号の例

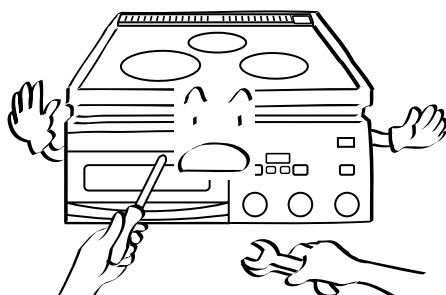
△は、注意(危険、警告を含む)を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに絵や文章で示します。

⃠は禁止(してはいけないこと)を示します。
具体的な禁止内容は⃠の中や近くに絵や文章で示します。

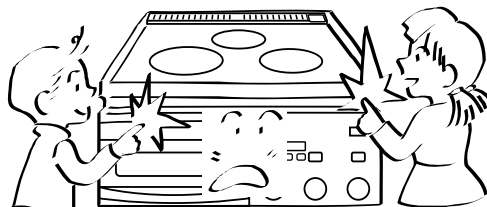
●は強制(必ずすること)を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに絵や文章で示します。

⚠警告

修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理・改造は行なわない

発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

分解禁止

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因になります。

使用禁止

⚠警告

周辺に可燃物を置いたり、可燃性ガスを近くで使用しない

引火して発火することがあります。ふきん、ペーパー、カーテン、スプレー缶、ベンジンなどを置いたり、使用したりしないでください。

使用禁止

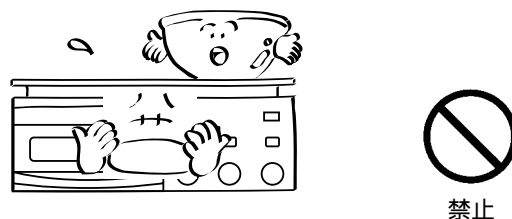
ヒーターの上に、可燃物を置かない

火災の恐れがあります。ヒーター上や器具の周囲に紙きれ・ふきんなどの燃えやすいものは絶対に置かない。誤ってスイッチが入った場合、火災の原因となります。

禁止

使用後は電源スイッチを切る

火災の原因になることがあります。

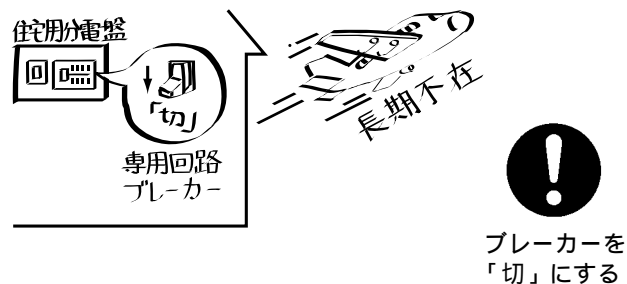
スイッチを「切」にする

長期間ご使用にならないときは専用回路のブレーカーを切る

万一の通電で、火災の原因になることがあります。

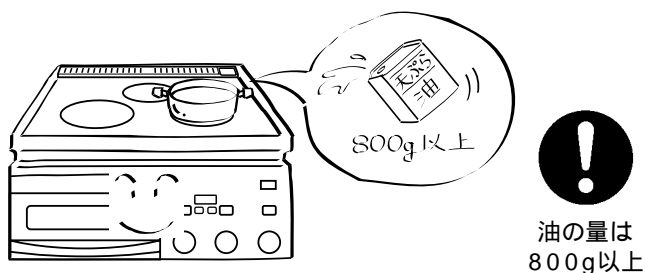
ブレーカーを「切」にする

天ぷらなど油を使う調理中はその場を離れない

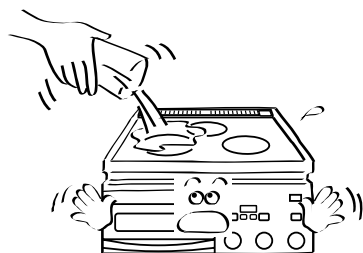
火災の恐れがあります。その場を離れるときは必ずヒーターを切って、なべなどをヒーターからおろす。油が過熱すると火が入らなくても自然に発火し、火災の原因となります。

禁止

油は800g以上で調理する（揚げ物調理中）

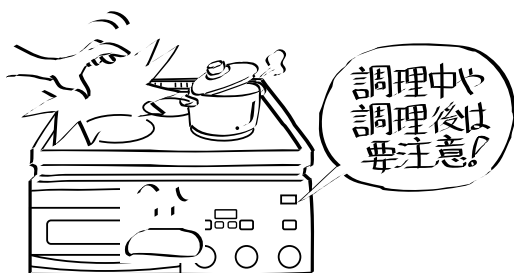
油の量が少ないと温度センサーを使用しても油の温度が上がりすぎ、火災の原因になります。

油の量は800g以上

⚠警告

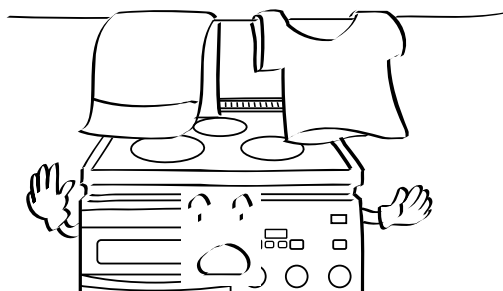
使用中やお手入れのとき、トッププレートやロースター排気口に水をかけない

漏電やショートをおこし、感電や火災の原因になります。トッププレートとカウンター(調理台)の間に水がこぼれたときも、すぐにふきとってください。

水かけ禁止

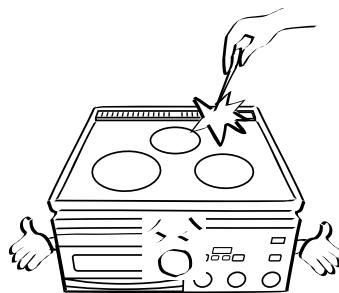
調理中、または高温注意ランプが点滅中はトッププレート、その周辺の金属部に触れない

高温注意ランプが消灯した直後でも、ヒーター部に触り続けるとやけどをします。

接触禁止

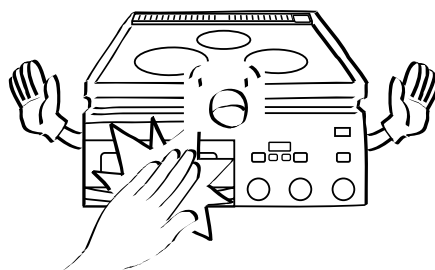
調理以外のことに使わない

このクッキングヒーターを暖房や洗濯物などの乾燥や炭火おこしなどの目的に使わないでください。火災や故障の原因になります。

禁止

排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因になります。

禁止

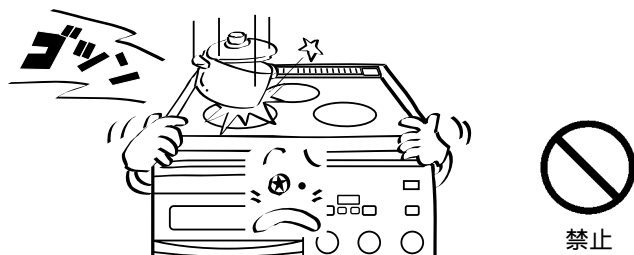
ロースター調理中、調理直後はロースター扉や、その周辺には触れない

ロースター調理中､調理直後はロースターガラスや周辺部は高温になっていますので､やけどの恐れがあります。

接触禁止

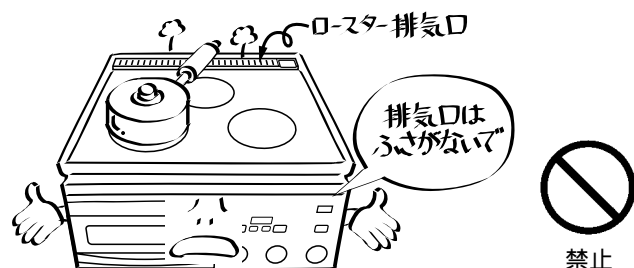
⚠ 注意

トッププレートに固い物をぶつけたり、上にのったりしない

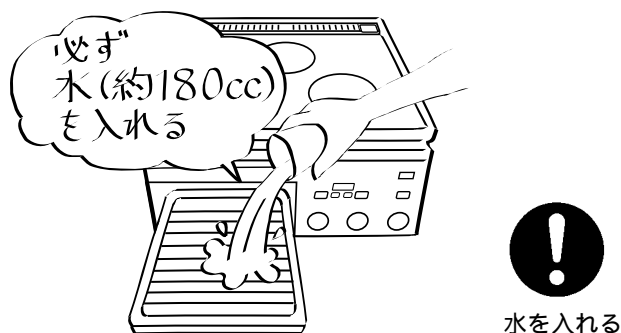
トッププレートにひびが入り電気部品が露出し、感電の原因になります。万一、ひびが入ったときは専用ブレーカーを切って販売店または当社にご相談ください。

禁止

排気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

過熱して火災の原因になったり、やけどの原因になります。

禁止

ロースターは必ずロースター皿に水を入れて使用する
また、必要以上の空焼きを絶対にしない

ガラスが割れ、けがの原因となります。

水を入れる

なべの空焚きは絶対にしない

●水を入れない調理や水分が出ない調理は空焼きと同じ状態になり、なべが破損することがあります。

●ホーローなべの場合は、ホーロー部分が溶け、トッププレートに固着する場合があります。

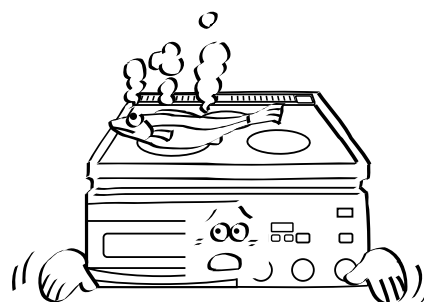
次のような使い方をしない

故障の原因となります。

●トッププレート上に直接食品を置く調理

●ごとくを使っての調理

●鉄板や焼網を使っての調理

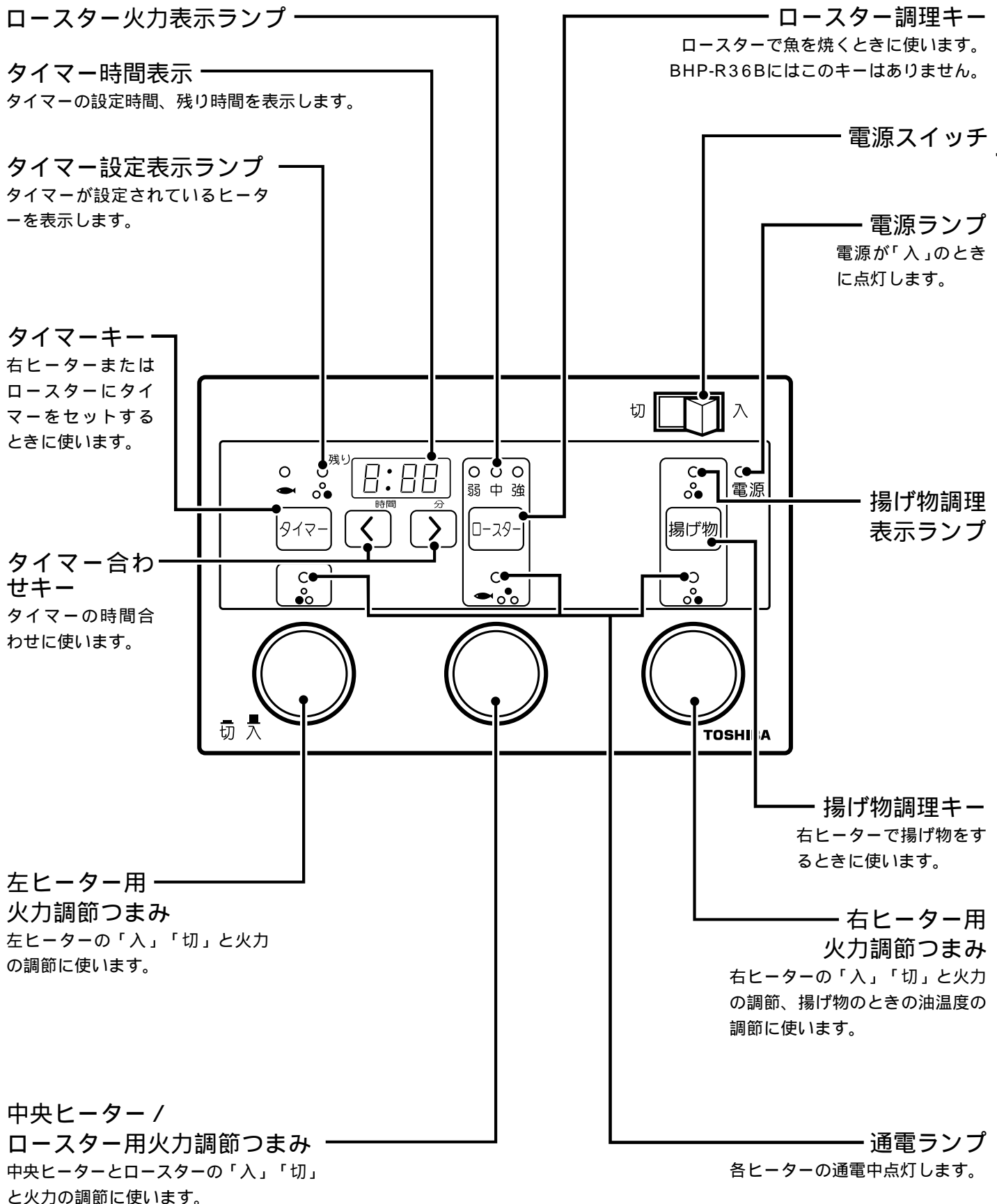
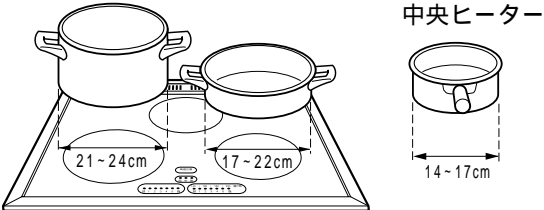
●トッププレート上に付属のロースター皿を置いての調理

ロースター調理中、調理物が発火した場合は電源スイッチを切る

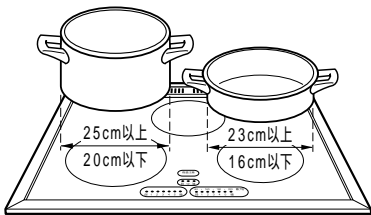
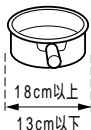
調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでロースター扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。
また、ロースター扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

各部のなまえとはたらき

本　体

操作部

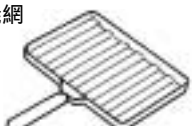
ロースター火力表示ランプ
タイマー時間表示
タイマーの設定時間、残り時間を表示します。
タイマー設定表示ランプ
タイマーが設定されているヒーターを表示します。
タイマーキー
右ヒーターまたはロースターにタイマーをセットするときに使います。
タイマー合わせキー
タイマーの時間合わせに使います。
左ヒーター用火力調節つまみ
左ヒーターの「入」「切」と火力の調節に使います。
中央ヒーター／ロースター用火力調節つまみ
中央ヒーターとロースターの「入」「切」と火力の調節に使います。
ロースター調理キー
ロースターで魚を焼くときに使います。
BHP-R36Bにはこのキーはありません。
電源スイッチ
電源ランプ
電源が「入」のときに点灯します。
揚げ物調理表示ランプ
揚げ物調理キー
右ヒーターで揚げ物をするときに使います。
右ヒーター用火力調節つまみ
右ヒーターの「入」「切」と火力の調節、揚げ物のときの油温度の調節に使います。
通電ランプ
各ヒーターの通電中点灯します。
切
入
残り
時間
分
弱
中
強
タイマー
ロースター
揚げ物
電源
TOSHIBA

上手にお使いいただくために

■使えるなべは？

**下図に示す適しているなべをご使用ください。
適さないなべをご使用になると、効率が悪くなるだけでなく、器具の保護のため温度センサーが作動し、湯が沸かなかったり調理がうまくできなくなることがあります。**

大きさ

適しているなべ

●中央ヒーター

21～24cm　17～22cm　14～17cm

なべ底の平らな部分の大きさ がトッププレートの発光部分の大きさと同じものが適しています。

適さないなべ

なべ底の平らな部分の大きさ がトッププレートの発光部分の大きさより大き過ぎたり、小さ過ぎるものは適していません。

底の形

適しているなべ

●なべ底が平らで厚手のなべが最適です。
●中央部凹が、1mm以下のものが適しています。

適さないなべ

凹凸の底のものは適していません。また、安定性も悪く危険です。

材質

適しているなべ

●ステンレス、鉄、アルミ（鋳物）などの金属製のなべ

適さないなべ

●土なべ

●打ち出しで作られた
アルミ、銅などのなべ

使えないなべ　トッププレートの損傷や加熱不良の原因となる場合があります。

耐熱ホーロー以外のホーローなべ

●煮物を煮つめてしまった場合などで、なべが空焚状態になったとき、なべのホーロー質が溶けて、トッププレートに固着し、無理にはがそうとすると、トッププレートの表面がカケ、はがれることがあります。

底の丸い中華なべ

●なべの安定性が悪く危険です。
●ヒーター面との接触面積が極端に少ないので、加熱効率が悪く調理がうまくできなくなります。

超耐熱ガラス以外のガラスなべ

●ガラスなべは全般的に加熱効率が劣ります。
●ヒーターの加熱に耐え切れず、ひび割れや破裂することがあり、大変危険です。

ガス用クッキングパン

●ガス用キッキングパンの材質はホーロー製のものが多く、左記ホーローなべの場合と同様で、使用するとトッププレート損傷につながることがあります。

脚のついたなべ

●なべ底に脚状の突起や食器の糸じりのような形状の場合、極端に加熱効率が劣り、調理ができないことがあります。

直火用魚焼網

●受皿の部分の材質がホーローで、ガス用クッキングパンと同様、使用するとホーロー質固着など、トッププレート損傷につながることがあります。

鉄板類

●面積の大きな鉄板類、特に左右ヒーターを同時にふさぐような鉄板を使用すると、器具が異常過熱し故障の原因になります。

■お知らせ

■火力調節について

●左右ヒーターは、火力を小さくするごとに明るさが変わっていきます。（13段階に調節できます）

●中央ヒーターとロースターは、ヒーターをつけたり消したりして行ないます。火力が小さいほど消えている時間が長くなります。（3段階に調節できます。）

■余熱について

●火力調節つまみを「切」にしても、すぐにヒーターの温度が下がらず、しばらく高い温度を保ちます。この熱を上手に利用しましょう。

●「ふきこぼれ」や「煮つめ過ぎ」しないよう、ガスこんろより少し早めに火力を調節したり、火力調節つまみを「切」にしてください。電気の節約にもなります。

●強火料理のあとなら余熱でいり卵やハンバーグソースなどが上手に仕上ります。
中火、弱火料理のあとは汁ものの保温などに利用できます。

■ヒーターの過熱防止機能について

●ヒーター使用中、お湯が沸騰近くなったり、炒め物、揚げ物の調理の場合は、火力が「強」でも、自動的にヒーターが切れたりついたりしますが、故障ではありません。
適さないなべを使用しているときは、その回数が多くなりますので、適したなべをお使いください。

■切り忘れ防止機能について

●何も操作を行なわなかったとき約1時間、ロースターは25分経過すると、切り忘れと判断して自動的にヒーターの通電が切られます。
切り忘れ防止機能が働くと、通電ランプが点滅してお知らせします。継続してお使いになる場合は火力調節つまみを一度「切」にして、再度火力調節つまみを設定してください。

■やけどに注意(高温注意ランプについて)

●トッププレートは調理終了後も熱が残っています。高温注意ランプが点灯・点滅している間はトッププレート、その周辺の金属部に触れないでください。（高温注意ランプが消灯しても、ヒーター部に触り続けますとやけどをします。）

●高温注意ランプは、通電中は点灯、通電後もトッププレートが熱い間は点滅し、高温であることをお知らせします。

●電源スイッチを切ってもトッププレートが熱い間は、高温注意ランプが点滅します。

■便利な機能

■揚げ物温度コントロール（右ヒーターのみ）

※付属の温度センサーを必ずご使用ください。

●温度センサー（プローブ式）が天ぷら油の温度を検知し7段階に調節します。（→P12,13）

■調理タイマー（右ヒーターまたはロースター）

●右ロースターは6時間まで、ロースターは20分までセットできます。
自動的に通電を切り、ブザーでお知らせします。（→P16）

左・右ヒーターの使いかた

火力調節と火力表示ランプについて

左・右ヒーターの火力表示と火力は次のようになっています。
それぞれの火力表示の中間の火力は、火力表示ランプの点滅で表示します。

左ヒーター（2300W）								右ヒーター（1800W）							
火力表示ランプ							火力（W）	火力表示ランプ							火力（W）
弱	1	2	3	4	5	強		弱	1	2	3	4	5	強	
●							115	●							90
●	☀						190	●	☀						150
●	●						255	●	●						200
●	●	☀					330	●	●	☀					260
●	●	●					460	●	●	●					360
●	●	●	☀				575	●	●	●	☀				450
●	●	●	●				765	●	●	●	●				600
●	●	●	●	☀			1150	●	●	●	●	☀			900
●	●	●	●	●			1380	●	●	●	●	●			1080
●	●	●	●	●	☀		1535	●	●	●	●	●	☀		1200
●	●	●	●	●	●		1725	●	●	●	●	●	●		1350
●	●	●	●	●	●	☀	1840	●	●	●	●	●	●	☀	1440
●	●	●	●	●	●	●	2300	●	●	●	●	●	●	●	1800

この取扱説明書では表示ランプの点灯・点滅を次のように表わします。
●表示ランプの点灯は………　●
●表示ランプの点滅は………　☀

お知らせ

左ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがありますが異常ではありません。
●同時に3つのヒーターを使用した場合、定格容量を越えないように左ヒーターは1725Wまでしか上がりません。
●左ヒーターを使用中に全部のヒーターを使用すると自動的に1725Wに下がります。他のヒーターを切っても自動的にはもどりませんので、火力調節つまみを回してもどしてください。

❶ なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

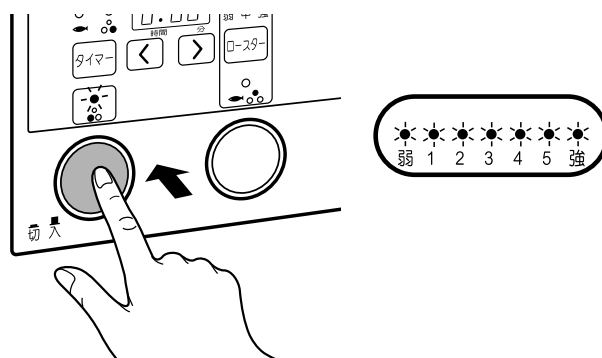
❷ 電源スイッチを入れる

●電源ランプが点灯します。

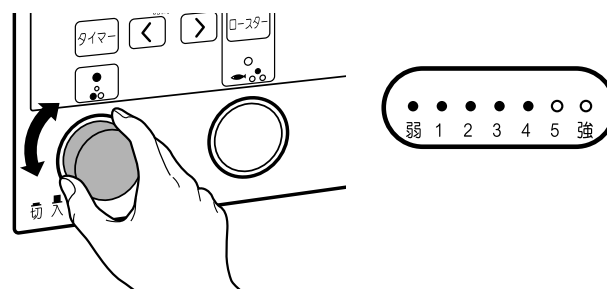
❸ 使用する火力調節つまみを押す

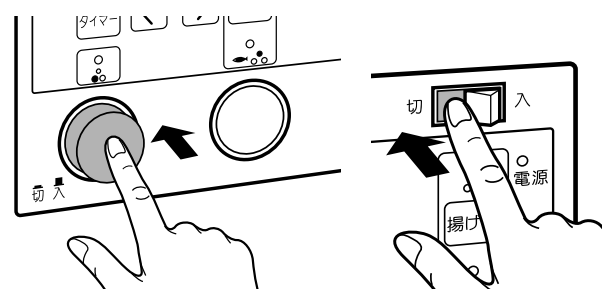
●火力調節つまみが出ます。

●通電ランプと火力表示ランプが点滅します。

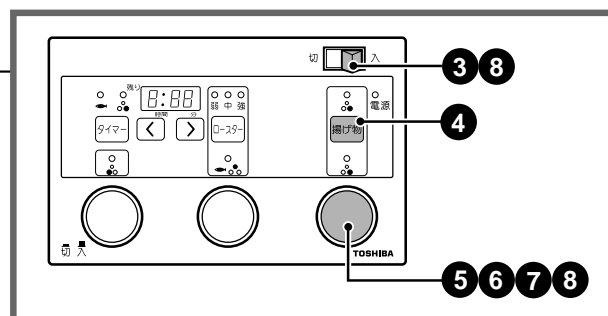
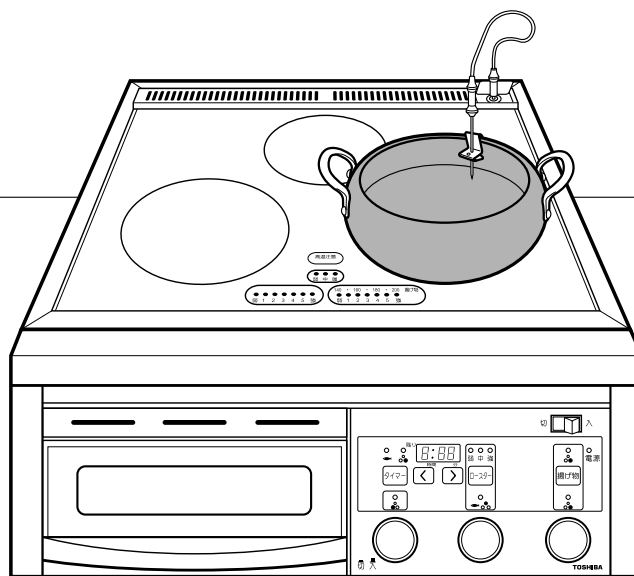
●火力調節つまみを押しただけでは安全のためヒーターに通電されません。

❹ 火力調節つまみを回し、火力を調節する

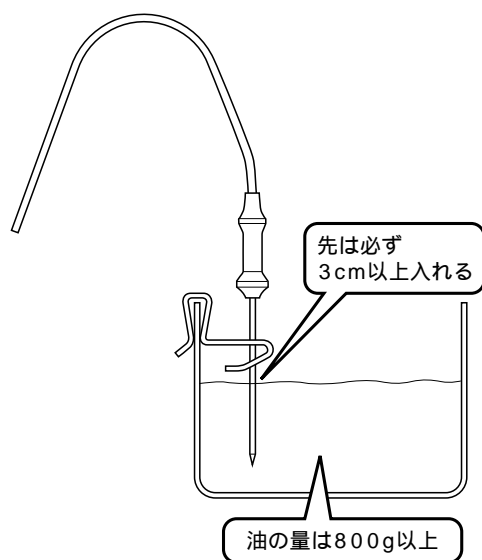
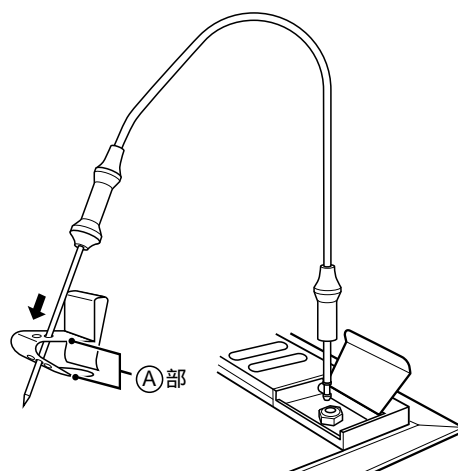
●通電ランプと火力表示ランプが点灯します。

●ヒーターに通電されます。

❺ 調理が終わったら火力調節つまみを押し、電源スイッチを切る

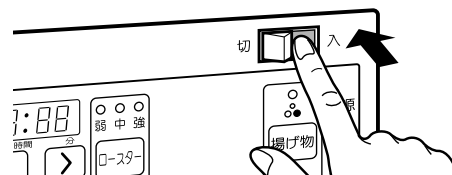
●ヒーターの通電が止まります。

揚げ物調理のしかた（右ヒーターを使います）

❶ なべに油を入れ、右ヒーターの中央に置く
（底の平らな天ぷらなべを使う）

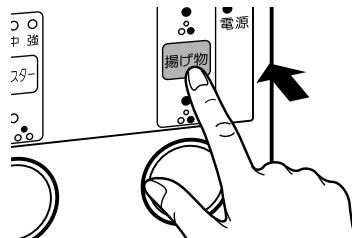
●油の量は800g以上入れてください。

❷ 温度センサーをなべに取り付ける

温度センサーの取り付けかた

1 取付金具をなべの縁に取り付ける

2 差込部をトッププレート右奥の差込口に差し込む

● Ⓐ 部をつまむと上下に調節できます。

●取付金具の穴位置を組み替えることでセンサー棒の傾きを替える事ができます。なべの縁の形状に合わせて調節してください。

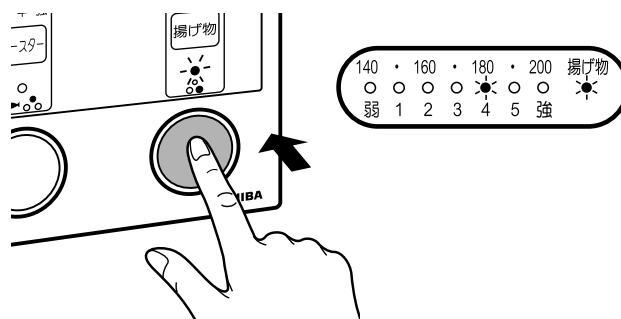
❸ 電源スイッチを入れる

●電源ランプが点灯します。

❹ 揚げ物調理キーを押す

●揚げ物調理表示ランプが点灯します。

❺ 右ヒーター火力調節つまみを押す

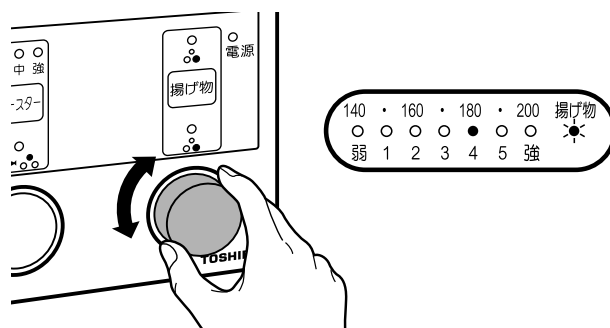
●火力調節つまみが出ます。

●通電ランプ・揚げ物適温ランプ・油温度設定表示ランプが点滅します。

●火力調節つまみを押しただけでは安全のためヒーターに通電されません。

❻ 火力調節つまみを回し油温度の設定をする

●通電ランプと油温度設定表示ランプが点灯します。

●ヒーターに通電します。

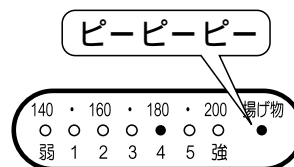
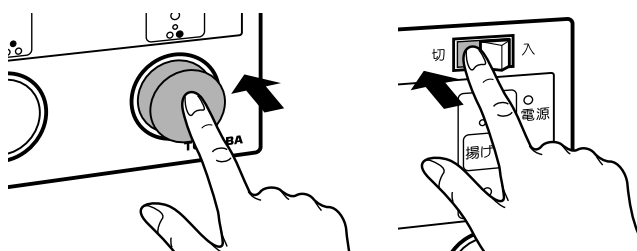
※温度表示の数字は目安です。
なべの材質、形状、油量により温度は異なります。

❼ ブザーが鳴ったら設定温度、調理をする

●設定温度になるとブザーがピーピーピーと鳴ってお知らせします。

●揚げ物適温ランプが点灯します。

❽ 調理が終わったら火力調節つまみを押し、電源スイッチを切る

●ヒーターの通電が止まります。

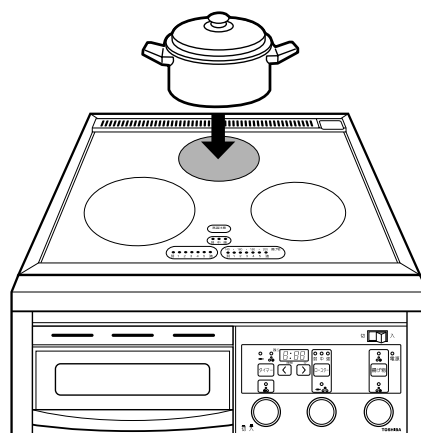
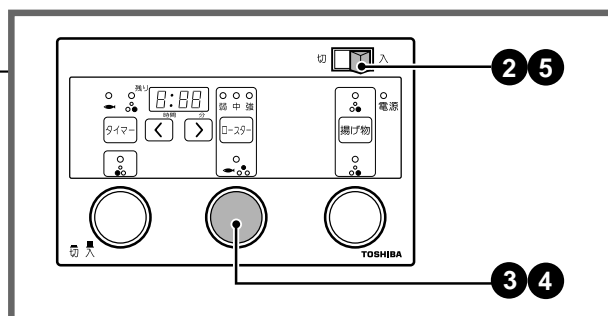
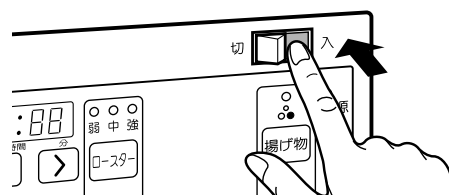
使いかた ●揚げ物調理のしかた

中央ヒーターの使いかた（BHP-R36Bにはありません。）

ロースターと同時には使えません

火力調節と火力表示ランプについて

●中央ヒーターの火力調節は、ヒーターをつけたり消したりして調節しています。

●火力と火力表示ランプは次のようになっています。

中央ヒーター（1200W）			
火力表示ランプ			火力（W）
弱	中	強	
●			400W
●	●		600W
●	●	●	1200W

❶ なべに材料を入れ、ヒーターの中央に置く

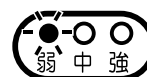
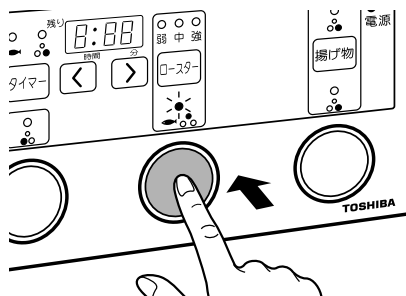
❷ 電源スイッチを入れる

●電源ランプが点灯します。

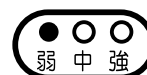
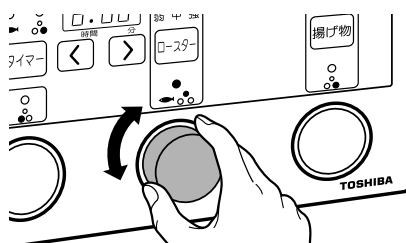
❸ 中央ヒーター/ロースター火力調節つまみを押す

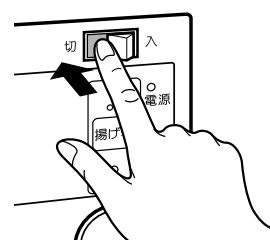
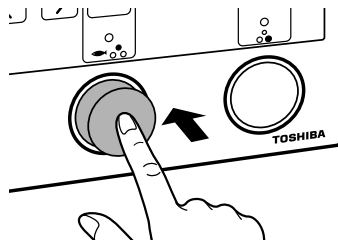
●火力調節つまみが出ます。

●通電ランプと火力表示ランプが点滅します。

●火力調節つまみを押しただけでは安全のためヒーターに通電はされません。

❹ 火力調節つまみを回し、火力を調節する

●通電ランプと、火力表示ランプが点灯します。

●ヒーターに通電されます。

❺ 調理が終わったら火力調節つまみを押し、電源スイッチを切る

●ヒーターの通電が止まります。

ロースターの使いかた

中央ヒーターと同時には使えません

火力調節と火力表示ランプについて

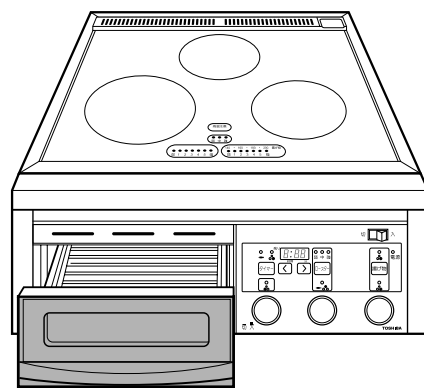
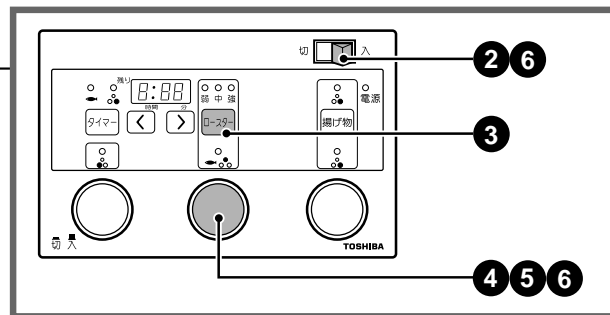
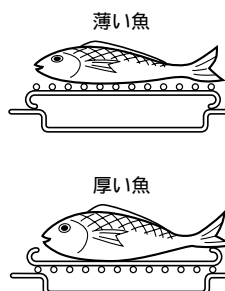
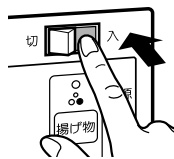
●火力と火力表示ランプは次のようになっています。

ロースター（1200W）	
火力表示ランプ 弱　中　強	火力（W）
●	800W
●　●	1000W
●　●　●	1200W

❶ 受け皿に焼き網をセットして水を入れ、魚をのせる

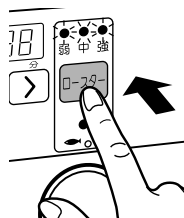
●魚の厚さによって焼き網の上下を使い分けます。

※水を入れずに調理すると、調理物が発火する場合があります。

※ロースター扉は、奥まで確実に閉めてください。

❷ 電源スイッチを入れる

●電源ランプが点灯します。

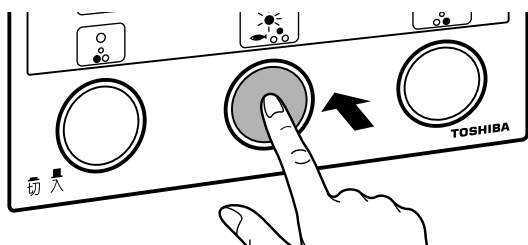
❸ ロースター調理キーを押す

●ロースター火力表示ランプが点滅します。

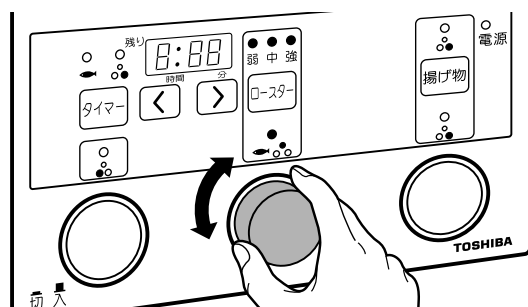
※BHP-R36Bにはこのキーはありません。

❹ 中央ヒーター／ロースター火力調節つまみを押す

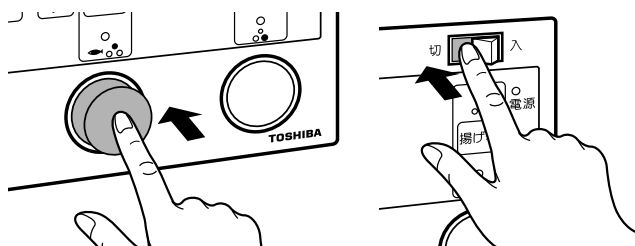
●火力調節つまみが出ます。

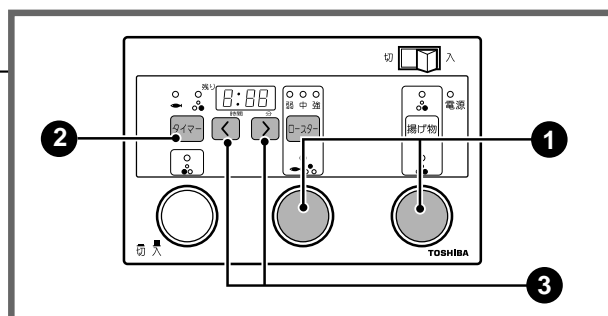
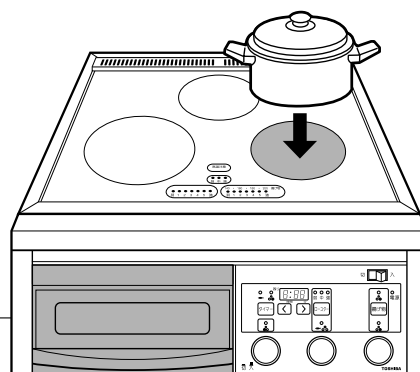
●通電ランプと火力表示ランプが点滅します。

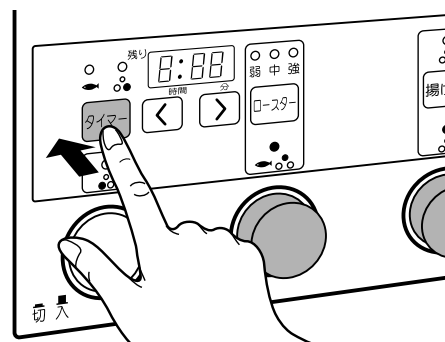
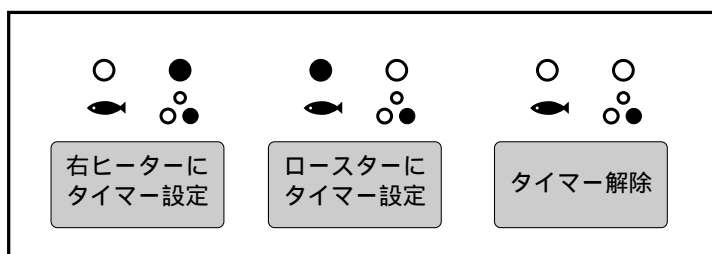
●火力調節つまみを押しただけでは安全のためヒーターに通電されません。

❺ 火力調節つまみを回し火力を調節する

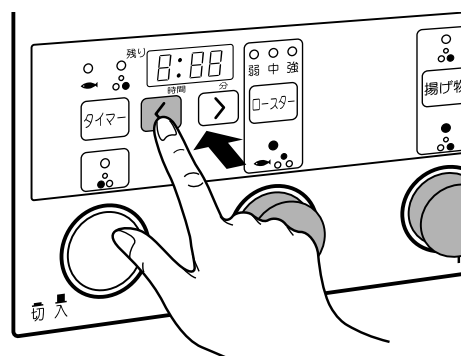
●通電ランプと火力表示ランプが点灯します。

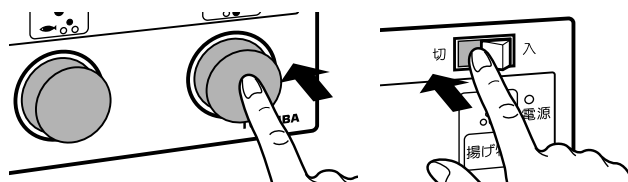
●ヒーターに通電されます。

❻ 調理が終わったら火力調節つまみを押し、電源スイッチを切る

●ヒーターの通電が止まります。

タイマーの使いかた（右ヒーターまたはロースターに使えます。）

●タイマーは右ヒーターまたはロースターのいずれかに使用できます。
●タイマーを使うには、先にヒーターに通電してください。通電したヒーターを設定することができます。

❶ 右ヒーターまたはロースターに通電する

❷ タイマーキーを押す

●タイマー設定表示ランプが点灯します。
●タイマー設定をしたい、ヒーターを選んでください。
●タイマーキーを押す毎に次のように変わります。

❸ タイマー合わせキーを押して時間を調節する

●右ヒーターは6時間まで設定できます。
●ロースターは20分まで設定できます。
●1分～20分までは1分おき、
20分～6時間までは5分おき。
●タイマーがスタートすると残り時間を表示します。

タイマーが終了するとブザーが鳴り自動的に通電を停止します。

❹ 調理が終わったら火力調節つまみを押し、電源スイッチを切る

料理のポイント

加熱調理の火力調節の目安

●なべの大きさ、材料の量に合せて左右ヒーターを使い分けてください。（P8）

火力（W）	位　置	弱	1	2	3	4	5	強	火力調節のポイント
	右ヒーター	90	200	360	600	1080	1350	1800	
	左ヒーター	115	255	460	765	1380	1725	2300	
火力の目安		とろ火		弱火		中火		強火	
炒める								←→	「強」で手早く炒めます。
ゆでる					←→	←→	←→	←→ お湯を沸す	「強」でお湯を沸かし、吹きこぼれる前に火力を落としま
焼く				←→ 中まで焼く	←→ 中まで焼く	←→ 中まで焼く / ←→ 焼き色をつける	←→ 焼き色をつける	←→ 焼き色をつける	「強」で焼き色をつけ、火力を落として中まで火を通しま
煮る		←→ 煮込む	←→ 煮込む	←→ 煮込む / ←→ 煮る	←→ 煮る	←→ 煮る		←→ お湯を沸す	「強」でお湯を沸かし、火力を落として煮込みます。

●なべの種類・形状・材料の量などによって加熱状態が異なります。
　ようすを見て火力を調節してください。
●それぞれの中間火力は表示を省略しています。

揚げ物調理の温度調節の目安

※油900g（約1L）を使った場合の目安です。
※なべの材質、形状、油量により温度が前後する場合があります。

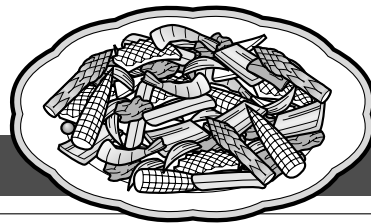
表　　示	140	・	160	・	180	・	200
温度（℃）	140	150	160	170	180	190	200
野菜の天ぷら		←→	←→	←→			
魚介類の天ぷら				←→	←→	←→	
フライ・とんかつ					←→	←→	
冷凍食品					←→	←→	←→
とりのから揚げ		←→ 1度目	←→ 1度目		←→ 2度目	←→ 2度目	

上手に揚げるポイント

●温度
　材料に合った温度で揚げる。
●材料
　一度にたくさん入れない。
　（油の表面積の1/2程度が目安）
●でき上がりの目安
　材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったとき。

料理例

炒める

八宝菜

材料（4人分）

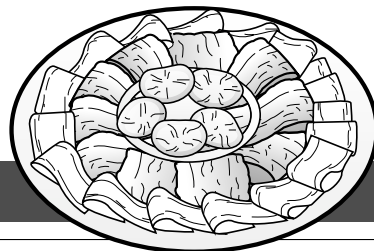
豚薄切り肉……………………250g
酒、しょうゆ……………………各少々
玉ねぎ……………………小1個
ピーマン……………………2個
ゆでたけのこ……………………80g
グリーンアスパラガス……………………4本
ベビーコーン……………………4本
うずら卵（ゆでたもの）……………………8個
かたくり粉の水溶き、サラダ油……………………各適量
ごま油、塩……………………少々
いか……………………100g
塩、こしょう、酒……………………各少々
にんじん……………………1/2本

Ⓐ
スープ……………………1/2カップ
塩……………………小さじ1～1/2
砂糖……………………小さじ1/2
しょうゆ……………………小さじ1
酒……………………大さじ1
うまみ調味料……………………少々

作り方

❶ 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにし、ピーマン、ゆでたけのこ、にんじんは短冊切りにしグリーンアスパラは4～5cm長さに切ります。
❷ いかは一口大の松笠切りにし、塩、こしょう、酒各少々をふって下味をつけ、豚肉は一口大に切り、酒、しょうゆ各少々で下味をつけます。
❸ フライパンにサラダ油を多めに熱して豚肉を入れて火力「強」で色が変わるまで炒め、いかを加えて手早く炒め、野菜類は固いものから順に炒め、火が通ったら Ⓐ をよく混ぜたものを加える。ひと煮立ちしたら塩味を調えて、かたくり粉の水溶きを加えてとじ、ごま油を少々加えて香りつけをして盛りつける。

ゆでる

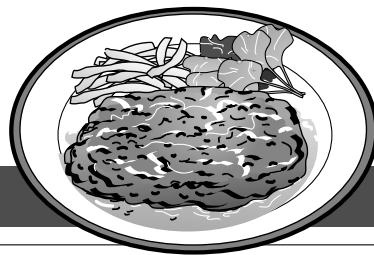
ゆで豚

材料（4人分）

豚ロース(かたまり)……………………400g
ねぎ……………………少々
しょうが……………………1かけ
きゅうり……………………2本
ラディッシュ……………………3個
《たれ》
酢……………………大さじ2 1/2
しょうゆ……………………大さじ3
塩……………………小さじ1/2
にんにくのみじん切……………………小さじ1/2
こしょう、溶きがらし、ラー油……………………各少々
ごま油……………………小さじ1

作り方

❶ しょうがは包丁の腹でたたきつぶし、ねぎはぶつ切りにする。
❷ 豚肉はかたまりのまま（形を整えたいときはタコ糸などで軽く巻く） ❶ とともになべに入れ、水をひたひたよりやや多めに加えて火力「強」で煮立てる、煮たったら火力を「4」に弱めて25～30分間ほどゆで、汁につけたままさます。
❸ つけ合わせ用のラディッシュは薄い輪切りにきゅうりは縦薄切りにしてそれぞれ冷水に放し、パリっとさせて水をきる。
❹ たれの材料をよく混ぜ合わせておく。
❺ 肉がさめたら食べやすく薄切りにして ❸ の野菜と盛り付け、 ❹ のたれを添える。

焼く

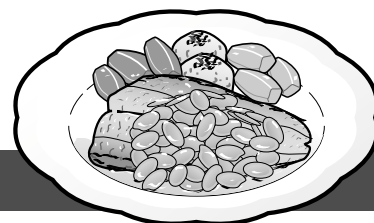
牛肉のペッパーステーキ

材料（4人分）

牛肉（厚さ2cm、1枚150gのもの）……4枚
粒こしょう（黒）……大さじ3
バター……大さじ3
塩……少々
《ソース》
白ワイン……大さじ2
生クリーム……1
トマトケチャップ……大さじ4
しょうゆ……大さじ2
ウスターソース……大さじ1
クレソン、フライドポテト……各適宜

作り方

❶ 牛肉は焼き縮みを防ぐために筋切りをし、肉たたきでたたいて形を整えておく。
❷ 粒こしょうはガーゼに包んで肉たたきなどでたたいてつぶす。
❸ 牛肉の片面に塩を振り❷のこしょうをつけてバターを溶かしたフライパンに調味料をつけた面から入れ、最初は火力「強」で焼いて焦げ色がついたら火力を「3」～「4」に弱めてしばらく焼き、上の面に塩、粒こしょうをして裏返し、火力を「強」にして焼き色をつける。
❹ フライパンにソースの材料を入れて火力「4」でひと煮たちさせて❸の肉を戻し入れ、ソースを肉にからめて温めた皿に盛りつけ、クレソン、フライドポテトを添えて残りのソースをかける。

焼く

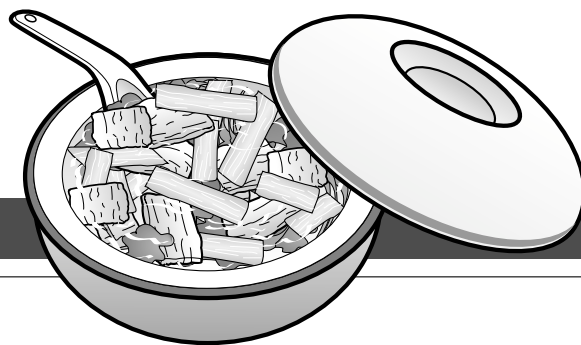
舌びらめのムニエル アーモンドソース

材料（4人分）

舌びらめ……4尾
塩、こしょう……各少々
牛乳……大さじ4
小麦粉……適宜
バター、サラダ油……各大さじ2
《アーモンドソース》
スライスアーモンド……80g
バター……80g
レモン汁……大さじ2
塩、こしょう……各少々
《つけ合わせ》
きゅうり、にんじんのグラッセ……各適宜
ゆでじゃがいも……適宜

作り方

❶ 舌びらめは頭と内臓を取って皮をむき、えんがわ（周囲のギザギザの部分）を切り取ります。
❷ 舌びらめに牛乳をふりかけてしばらくおき、生臭みを消してから水けをふき取り、塩、こしょうを両面にふって小麦粉を薄くまぶし、余分な粉は落としておきます。
❸ フライパンにバターとサラダ油を入れて火力「4」でバターが色づくまで熱し、ひらめの表身を下にして入れ、火力「4」できれいな焼き色がつくまで焼き、裏返して火力「2」～「3」で中まで火を通し、皿に盛ります。
❹ フライパンをきれいに洗ってソース用のバターを溶かしてスライスアーモンドを入れ、火力「4」できつね色に炒め、火からはずしてレモン汁、塩、こしょうで味を調えます。
❺ ムニエルに❹のソースをかけ、きゅうり、にんじんのグラッセ、ゆでじゃがいもをつけ合わせます。

煮る

大根と豚肉の煮込みスープ

材料（4〜5人分）

豚バラ肉（薄切り）……150g
大根……400g
ねぎ……20g
しょうが……1かけ
ほうれん草……1/3たば
塩……少々
水……6カップ
塩……大さじ1弱
酒……大さじ2
こしょう、うまみ調味料……各少々

作り方

1. 豚肉は5cm幅に切り、大根は短冊切りにし、ねぎとしょうがは、包丁の腹でたたきつぶす。
2. 深なべに❶と水を入れて火力「強」で煮立てる、煮たったら浮いてくるあくを丁寧に取り、火力を「2」〜「3」に弱めて1時間ほど煮る。
3. ほうれん草は塩少々を入れた熱湯で固めにゆでて水にとり、水けをしぼって長めに切る。
4. 大根と豚肉が柔らかく煮えたらしょうがとねぎを取り出し、塩、酒、こしょう、化学調味料で調味して❸のほうれん草を散らして盛りつける。

煮る

ブイヤベース

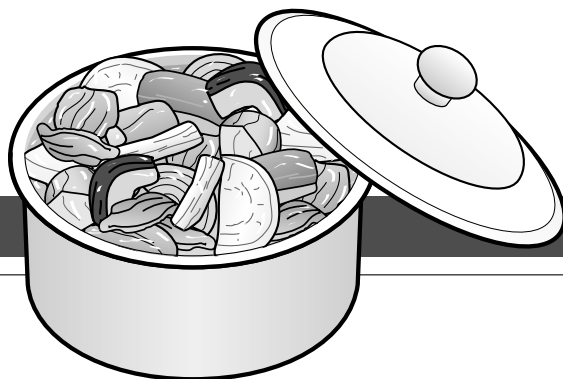
材料（4人分）

わたりがに、はまぐり、ムール貝
車えび、いか、たこ
きんき、とびうお、かさご
（合わせて1〜1.5kg）
玉ねぎ……1個
トマト……2個
にんにく……1かけ
ポアロー（またはねぎ）……1本
Ⓑ サフラン、フェンネル……適宜
Ⓑ タイム、ローリエ……適宜
Ⓑ ローズマリー、パプリカ……適宜
生クリーム……1カップ
生うに……大さじ2
卵黄……1個
塩、こしょう……各少々
オリーブ油……1/4カップ

作り方

1. 魚はうろこを取って内臓を除き、筒切りにし、えびは背わたを取り、貝類はたわしで洗い、いかは内臓を除いて皮をむき、1cm幅の輪切りにします。
2. トマトは皮を湯むきして種を取り、玉ねぎ、ポアロー、にんにくとともにみじん切りします。
3. なべにオリーブ油を入れ火力「強」で熱して玉ねぎ、ポアロー、にんにくを炒めてトマトと香料を加え、さらに炒めて水1.5ﾘｯﾄﾙを加え、❶の切り落とした頭を入れ、煮たったら火力を「4」に弱めて15分ほど煮ます。
4. ❸から頭を取り出し、スープをこしてなべに入れ、❶の材料を煮えにくいものから順に入れて塩、こしょうで調味して火力「3」〜「4」で10〜15分ほど煮ます。
5. ボールに卵黄、生うに、生クリームを加えてよく混ぜ、❸のスープを加えて溶きのばし、味を調えます。

煮る

ラタトイユ

材料（4人分）

ズッキーニ……………………………………………4本
玉ねぎ……………………………………………2個
なす……………………………………………1個
ピーマン……………………………………………4個
トマト……………………………………………4個
アーティチョークの芯（缶詰め）……………………3個
ういきょう……………………………………………1本
にんにくのみじん切り…………………………大さじ1
パセリのみじん切り…………………………1/2カップ
バジリコのみじん切り…………………………大さじ1
卵黄……………………………………………1個
塩、こしょう…………………………………………各少々
オリーブ油…………………………………大さじ4～5

作り方

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切にし、ズッキーニ、なすは大きめの乱切りにし、ピーマンは縦6つ切にする。
2. トマトは皮をむいて乱切りにし、アーティチョークの芯は2つ切りに、ういきょうは短冊切りにし、
3. バジリコは荒めのみじん切りにする。
厚手の深なべに玉ねぎ、アーティチョークの芯、にんにく、なす、ズッキーニ、ういきょう、トマトの順に薄く重ね、同じ順で残りも重ねてゆき、塩、こしょう、パセリ、バジリコを散らしてオリーブ油をかけ、ふたをして火力「2」～「3」で1～2時間煮る。

魚を焼く

ロースターを使って魚を焼くときの時間の目安（タイマーを使うと便利です）

※表は予熱をしない場合の焼き時間の目安です。時間は魚の数・大きさ・季節・鮮度によって異なります。焼けぐあいを見ながら火力や時間を調節してください。

メニュー	分　量	火力	焼き時間		調理のポイント
			表	裏	
さんまの塩焼き	150g　4尾	強	9分～11分	4分～6分	・直接ヒーターに触れるような魚は2枚におろすなどしてから焼く。 ・いかやえびなどはくしに刺して焼く。 ・照り焼きなどは焦げやすいので、火力や時間を調節する。
あじの塩焼き	140g　3尾	強	9分～11分	4分～6分	
ほっけの開き	270g　1枚	強	8分～10分	3分～5分	
あじのの開き	110g　2枚	強	7分～ 9分	3分～5分	
さけの切り身	110g　3枚	強	8分～10分	3分～5分	
いかの照り焼き	160g　2はい	強	7分～ 9分	3分～5分	

お手入れのしかた

お手入れする時は

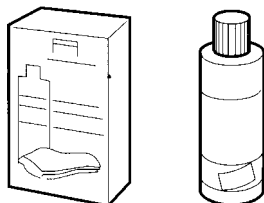
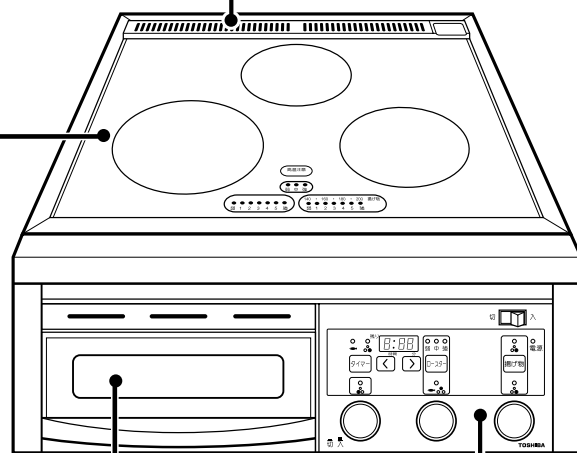
●電源スイッチを切り、冷えてから
●ご使用のたびに
汚れたまま使うと、変色・こびりつきの原因になります。

●台所用洗剤（中性）を使う
たわし・ベンジン・シンナーを使わないでください。
トッププレート以外は磨き粉を使わないでください。

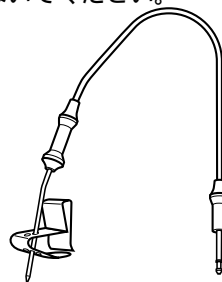
排気カバー

本体からはずし、食器用洗剤とスポンジで洗う。

トッププレート

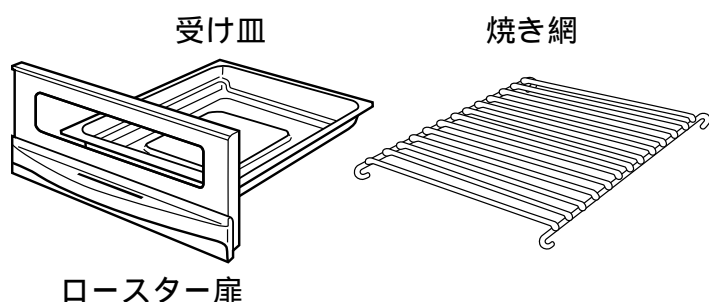
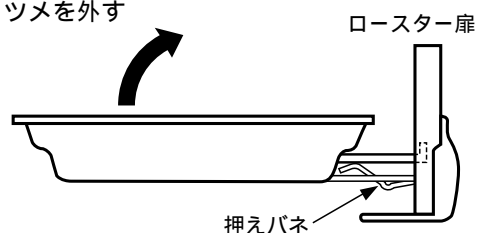
●固く絞ったふきんでふきとる。
●こびりついた汚れは、トッププレート専用クリーナーセット（別売HCC-20、HCC-2）を乾いた布にしみ込ませてお手入れしてください。

トッププレート専用クリーナーセット
（別売HCC-20、HCC-2）
東芝製品取扱店でお求めください。

温度センサー

油がさめないうちに乾いた布でふく。
ケーブルを強くひっぱったりセンサー棒を曲げたりしないでください。

操作部

乾いたやわらかい布でふき取る。

ロースター（焼き網・受け皿）

食器用洗剤とスポンジで洗う。
●ロースター扉からはずして洗ってください。
●ロースター扉はナイロンたわしの固い方の面でこすらないでください。

受け皿のはずしかた

❶ 受け皿を支えながら扉の押えバネを押す
❷ 受け皿を矢印の方向に動かして、受け皿の左右のツメを外す

※取り付けるときは、ツメを扉の角穴に差し込み、押えバネが確実にはまっているかを確認してください。

こんなときは（修理を依頼される前に）

●製品を取りはずして、ご自分で修理されることは絶対にしないでください。

こんなとき	点検箇所	直しかた
ヒーターが入らない	●ブレーカーが切れていませんか。 ●電源スイッチが「切」になっていませんか。	●ブレーカーを入れる ●電源スイッチを入れる
ヒーター部での調理に時間がかかる 調理のできあがりが遅い	●なべ底の変形や異物の付着はありませんか。 ●ヒーターに適したなべを使いましたか。	●適しているなべを使用する →P8参照
ヒーターが周期的に切れたりついたりする	●トッププレートの温度の上がりすぎを防ぐためです。 ●中央ヒーターは、周期的に「入・切」して火力を調節しています。	●異常ではありません そのままお使いください
調理中、ブザーが鳴り、ヒーターが切れる	●約1時間以上連続で通電していませんか。 （ロースターは25分） →P9参照	●異常ではありません ●一度火力調節つまみを押し込めてからもう一度ヒーターを入れてください
ロースターが調理中で切れる	●ロースターの受け皿に水を入れましたか。	●ロースターの受け皿に水を入れる
初めてヒーターやロースターを使ったとき、煙や臭いが出る	●部品には油が付着している場合があります。初めてヒーターやロースターを使うと、その油が焼けて出る場合があります。	●異常ではありません そのままお使いください
ブザーが鳴り右ヒーターが切れ、エラー表示が出る **揚げ物調理のとき** E01	●温度センサーが差し込み口からはずれていませんか。	●温度センサーを差し込む
E02	●温度センサーが、なべからはずれていませんか。 ●温度センサーが3㎝以上油の中に入っていますか。	●温度センサーをなべにきちんと取り付ける →P12参照
E03	●油の量が少なすぎませんか。	●油を800g以上入れる
揚げ物調理以外のとき E04	●温度センサーを差し込み口に差したままになっていませんか。	●温度センサーをはずす

※右ヒーター用火力調節つまみを押し込めると、エラー表示が解除されます。点検箇所を確認して直しても同じエラー表示が出ましたら、お買い上げの販売店または当社にご相談ください。

保証とアフターサービス

アフターサービスについて

ご使用中に異常が生じたときはお使いになるのをやめ専用回路のブレーカーを「切」にし、お買上げの販売店または当社にご相談ください。
このとき、クッキングヒーターの形名とお買上げ時期をお知らせください。
その他ご不明な点は当社にご相談ください。

- ●クッキングヒーターの補修用性能部品の最低保有期間は製造打切後5年です。この期間は通商産業省の指導によるものです。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。
- ●一般家庭用以外(たとえば業務用など)にお使いになったときの故障は、保証期間内でも原則として有料修理になります。
- ●保証期間経過後の修理については、販売店にご相談ください。修理によって機能が維持される場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。

保証(保証書)について

この東芝クッキングヒーターには「保証書」がついています。必ず「販売店名・お買上げ日」などの記入をお確かめになり、保証書の内容をよくお読みになったうえで大切に保存してください。

- ●万一、故障したときは保証書記載内容により、保証期間内は無料修理いたします。
- ●保証期間…お買上げの日から1年です。

仕様

形名			BHP-R46B	BHP-R36B
定格			単相200V-4725W	
大きさ			W596×D546×H244mm	
重さ			約15.5kg	約15kg
ヒーター	(左)	消費電力	直径210mm 2300W	
		火力調節	115～2300W 13段階調節	
	(中央)	消費電力	直径140mm 1200W	–
		火力調節	400～1200W 3段階調節	
	(右)	消費電力	直径175mm 1800W	
		火力調節	90～1800W 13段階調節	
ロースター		内寸(約)	W236×D330×H93mm	
		消費電力	1200W	
		火力調節	800～1200W 3段階調節	
ヒーターの切り替え			中央ヒーターとロースターの切替え	
			3ヒーターを同時使用の場合は、左ヒーターの出力が1.725kWになります。	左右ヒーターとロースターを同時使用の場合は、左ヒーターの出力が1.725kWになります。
コード			3.5mm² 3芯 ゴムキャブタイヤケーブル 長さ0.7m	
差込プラグ			2極・接地極付 30A・250V	
安全機能	切り忘れ防止		ヒーター　：約60分で自動OFF ロースター　：約25分で自動OFF	
	高温注意		トッププレートが高温の間ランプが点灯	
付加機能	温度調節		140～200℃ 7段階調節(右ヒーター)	
	調理タイマー		右ヒーターまたはロースター	

東芝家電修理ご相談センター(フリーダイヤル)
ご転居されたり、ご贈答品などで販売店に修理のご相談ができない場合　フリーダイヤル 0120-1048-41(トーシバ ヨイ)

株式会社 東芝 家電機器社 HA・クリエーション部
〒105-8001 東京都港区芝浦 1-1-1
(東芝ビルディング)

ご購入(据付)年月日	年　月　日
ご購入店名	
	TEL.

お客様へ…おぼえのため、ご購入年月日、ご購入店名を記入されると便利です。

S82 891 42200 00. 4.S①P